

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitiannya dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang negatif secara bersamaan antara religiusitas dan *self-efficacy* terhadap stres pada mahasiswa UIN SUSKA Riau, yang artinya semakin tinggi religiusitas dan *self-efficacy* mahasiswa maka semakin rendah stres pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat sumbangan efektif religiusitas terhadap stres sebesar 18,5%. Sumbangan efektif *self-efficacy* terhadap stres sebesar 16,8%. Sedangkan sumbangan efektif religiusitas dan *self-efficacy* terhadap stres sebesar 26,1%, sedangkan sisanya 73,9% ditentukan oleh faktor-faktor yang lain, yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Mahasiswa

Kepada mahasiswa Psikologi UIN SUSKA hendaknya senantiasa berusaha untuk meningkatkan religiusitas dan *self-efficacy* di dalam dirinya. Karena berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa stres yang berpotensi terjadi pada mahasiswa dapat dicegah dan diatasi oleh religiusitas dan *self-efficacy* atau keyakinan terhadap kemampuan diri.

2. Peneliti Selanjutnya

Kontribusi religiusitas dan *self-efficacy* terhadap stres pada mahasiswa dalam penelitian ini adalah 26,1% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang dapat mencegah stres pada mahasiswa seperti, pola asuh orang tua, kecerdasan emosional, dan intensitas mengerjakan shalat.